



# Gagner en Assurance avec les Techniques du Théâtre

 DURÉE  
**3 jours (21h)**

 RÉFÉRENCE  
**DP21**

 CATÉGORIE  
**Estime de Soi,  
Confiance en Soi et  
Affirmation de Soi**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ S'affirmer en situation professionnelle avec confiance
- ✓ Exprimer son charisme à bon escient
- ✓ Mieux gérer son stress et ses émotions grâce aux techniques du Théâtre

## POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Chef de projet
- ✓ Assistante
- ✓ Technicien
- ✓ Collaborateur
- ✓ Formateur ou commercial pour qui l'aisance relationnelle est importante dans son métier



## Programme détaillé

### 1/ Utiliser l'énergie du trac

- Modifier sa vision du trac
- Se préparer physiquement
- Expérimenter l'audace du jeu théâtral
- Utiliser l'énergie du trac pour se mobiliser, écouter, rebondir

### 2/ Gagner en confiance en soi

- Dépasser ses limites, seul face à un auditoire
- Surmonter ses appréhensions
- Éprouver le bien-être corporel de la confiance en soi
- Mesurer l'impact sur les autres de la confiance accordée

### 3/ Tirer parti de ses émotions

- Différencier l'émotion de l'émotivité
- Connaître les émotions et les accepter
- Ressentir ses émotions et les transmettre
- Utiliser ses émotions pour une communication vivante et convaincante

### 4/ Elargir sa palette d'expression

- Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de connivence
- Cultiver son potentiel de sympathie pour établir un vrai contact et sécuriser
- Jouer de l'humour pour : relativiser, dynamiser et détendre

- Tenir son rôle pour mieux maîtriser la situation

## 5/ Développer sa posture et sa présence

- Assimiler les 3 secrets du bon orateur : la voix, le regard, la posture, les silences
- Trouver sa place dans l'espace
- Enlever ses "masques refuges" pour gagner en présence
- Être cohérent pour obtenir l'adhésion du public
- Harmoniser sa gestuelle et sa communication verbale : trouver la bonne énergie

## 6/ S'exprimer avec plus de charisme, gagner en force de conviction et améliorer sa répartie

- Améliorer son aisance à l'oral
- Développer son sens de l'improvisation, de l'éloquence, stimuler sa créativité
- Maîtriser les techniques pour susciter des interactions avec ses interlocuteurs, dynamiser les échanges et relativiser face à certaines situations !
- Prendre la parole avec engagement et développer sa force de conviction, persuader
- Faire passer les messages clés
- Gagner en cohérence dans son discours et tenir compte de l'importance du non-verbal
- Accepter la prise de risque : entrer en confiance dans « l'arène » du jeu théâtral

## 🔗 Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

## 📅 Prochaines dates programmées

📅 08 au 10 Juil. 2026

📍 Casablanca

📅 02 au 04 Sep. 2026

📍

📅 28 au 30 Oct. 2026

📍

📅 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

## 🔄 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone** : +212 522 247 210

✉ **Email** : [contact@maroc-performance.com](mailto:contact@maroc-performance.com)

🌐 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

▼  
Scannez pour accéder  
à la fiche en ligne

Document généré le 08/06/2026 — Réf : DP21  
Maroc Performance — Tous droits réservés